

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-10-12 poniedziałek	Śniadanie	Bulka graham-pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab pieczony w rękawie 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka graham-pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab pieczony w rękawie 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Gruszka 150 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Gruszka 150 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml	
	Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (<u>MLE.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem (bez mleka) 250 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (<u>MLE.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z koperkiem 90 g (<u>RYB, MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 25 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 3 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 25 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z koperkiem 90 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 25 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml			
		Wartość energetyczna: 2171.78 kcal; Białko ogółem: 101.26 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 319.61 g; W tym cukry: 87.17 g; Błonnik pok.: 41.19 g; Sód: 2534.17 mg;	Wartość energetyczna: 2073.22 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 296.57 g; W tym cukry: 62.83 g; Błonnik pok.: 41.16 g; Sód: 2497.83 mg;	Wartość energetyczna: 2179.22 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 319.78 g; W tym cukry: 84.53 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sód: 2681.04 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-10-13 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna wielozłazista 50g 2 [Por] x 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna wielozłazista 50g 2 [Por] x 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 70 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN	Śliwka 150 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Śliwka 150 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Śliwka 150 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Banan 200 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Woda źródlana 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, S02</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Woda źródlana 300 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dyńia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Woda źródlana 300 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 90 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 25 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 90 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 25 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 90 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2572.94 kcal; Białko ogółem: 137.96 g; Tłuszcz: 85.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 335.39 g; W tym cukry: 73.77 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sód: 2438.91 mg;	Wartość energetyczna: 2378.99 kcal; Białko ogółem: 130.94 g; Tłuszcz: 81.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 307.85 g; W tym cukry: 67.41 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sód: 2240.32 mg;	Wartość energetyczna: 2052.00 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 295.58 g; W tym cukry: 40.34 g; Błonnik pok.: 40.40 g; Sód: 2715.41 mg;	Wartość energetyczna: 2783.91 kcal; Białko ogółem: 138.20 g; Tłuszcz: 83.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 381.70 g; W tym cukry: 96.35 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sód: 1910.82 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-10-14 środa	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 25 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 25 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 70 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Sałata zielona 25 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 25 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g		Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Jabłko 150 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml			Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka pieczony 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka pieczony 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka pieczony 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2493.87 kcal; Białko ogółem: 122.70 g; Tłuszcz: 86.68 g; Kw. tł. nasy.: 42.37 g; Węglowodany ogółem: 333.28 g; W tym cukry: 65.22 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sód: 3626.94 mg;	Wartość energetyczna: 2452.47 kcal; Białko ogółem: 123.10 g; Tłuszcz: 84.75 g; Kw. tł. nasy.: 41.86 g; Węglowodany ogółem: 328.98 g; W tym cukry: 65.01 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sód: 4185.77 mg;	Wartość energetyczna: 2388.91 kcal; Białko ogółem: 127.12 g; Tłuszcz: 83.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 305.51 g; W tym cukry: 43.72 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sód: 4407.92 mg;	Wartość energetyczna: 2164.54 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 311.29 g; W tym cukry: 65.99 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sód: 3203.51 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-10-15 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka graham-pszena 50g 2 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 90 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata lodowa 25 g Ogórek świeży 80 g	Bułka graham-pszena 50g 2 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 90 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata lodowa 25 g Ogórek świeży 80 g	Bułka graham-pszena 50g 2 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>SEZ,</u>) Hummus 70 g (<u>SEZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 25 g Ogórek świeży 80 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 90 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata lodowa 25 g Pomidor 80 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Gruszka 150 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK,</u>) Gruszka 150 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK,</u>) Gruszka 150 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 400 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Woda źródlana 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 400 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Woda źródlana 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 400 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Woda źródlana 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami 400 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda źródlana 300 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szyńka wieprzowa pieczona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka wieprzowa pieczona 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka wieprzowa pieczona 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szyńka wieprzowa pieczona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>)
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml			
		Wartość energetyczna: 2746.96 kcal; Białko ogółem: 122.12 g; Tłuszcz: 90.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 382.03 g; W tym cukry: 94.53 g; Błonnik pok.: 38.57 g; Sód: 2259.36 mg;	Wartość energetyczna: 2433.76 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 83.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 336.10 g; W tym cukry: 76.76 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sód: 2112.69 mg;	Wartość energetyczna: 2392.06 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 94.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 309.93 g; W tym cukry: 50.96 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sód: 2283.88 mg;	Wartość energetyczna: 2730.58 kcal; Białko ogółem: 122.97 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 402.19 g; W tym cukry: 112.54 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sód: 2238.53 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-10-16 piątek	Śniadanie	Bułka pszenna wielozłazista 50g 2 [Por] x 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mix салат 25 g Ogórek świeży 80 g	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mix салат 25 g Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna wielozłazista 50g 2 [Por] x 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 70 g (<u>SEZ.</u>) Mix салат 25 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mix салат 25 g Pomidor 80 g
	II ŚN	Śliwka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródlana niegazowana* 300 ml		Śliwka 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródlana niegazowana* 300 ml
	Obiad	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml		Dyniowa z makaronem (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem (bez mleka) 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 25 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 3 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 25 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 25 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2266.76 kcal; Białko ogółem: 121.43 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 306.04 g; W tym cukry: 65.35 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sód: 2523.15 mg;	Wartość energetyczna: 2262.76 kcal; Białko ogółem: 121.73 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 308.74 g; W tym cukry: 67.15 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sód: 2396.15 mg;	Wartość energetyczna: 2238.25 kcal; Białko ogółem: 106.87 g; Tłuszcz: 82.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 287.44 g; W tym cukry: 43.38 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sód: 2793.68 mg;	Wartość energetyczna: 2271.32 kcal; Białko ogółem: 118.23 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 303.09 g; W tym cukry: 54.22 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sód: 2584.43 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-10-17 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Parówki delikatne-kielbasa homogenizowana dr-wp,wędzona,parzona w osłonce niejadalnej. 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Ketchup 30 g (<u>SEL</u> ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Parówki delikatne-kielbasa homogenizowana dr-wp,wędzona,parzona w osłonce niejadalnej. 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Ketchup 30 g (<u>SEL</u> ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Parówki delikatne-kielbasa homogenizowana dr-wp,wędzona,parzona w osłonce niejadalnej. 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Ketchup 30 g (<u>SEL</u> ,) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenka kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Twarożek 90 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)
	II ŚN	Banan 200 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Jabłko 150 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Banan 200 g Serek wiejski ziamisty bez laktozy 200g 1 szt (<u>MLE b/LAK</u> ,)	Banan 200 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda źródlana 300 ml			Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Woda źródlana 300 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Schab pieczony w rękawie 40 g Ser topiony 30 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Schab pieczony w rękawie 40 g Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 30 g (<u>MLE b/LAK</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Bułka pszenka długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Schab pieczony w rękawie 40 g Ser topiony 30 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml			
		Wartość energetyczna: 3117.53 kcal; Białko ogółem: 141.36 g; Tłuszcz: 110.08 g; Kw. tł. nasy.: 46.07 g; Węglowodany ogółem: 416.54 g; W tym cukry: 125.54 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sód: 3630.85 mg;	Wartość energetyczna: 2678.53 kcal; Białko ogółem: 127.03 g; Tłuszcz: 101.27 g; Kw. tł. nasy.: 41.37 g; Węglowodany ogółem: 342.55 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 42.11 g; Sód: 3492.18 mg;	Wartość energetyczna: 2777.31 kcal; Białko ogółem: 137.00 g; Tłuszcz: 102.61 g; Kw. tł. nasy.: 40.46 g; Węglowodany ogółem: 349.91 g; W tym cukry: 89.14 g; Błonnik pok.: 37.71 g; Sód: 3783.43 mg;	Wartość energetyczna: 2867.19 kcal; Białko ogółem: 132.23 g; Tłuszcz: 92.72 g; Kw. tł. nasy.: 42.31 g; Węglowodany ogółem: 394.47 g; W tym cukry: 125.42 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sód: 2249.80 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-10-18 niedziela	Śniadanie	Bulka graham-pszena 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 90 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Bulka graham-pszena 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 90 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Gruszka 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródlana niegazowana* 300 ml		Gruszka 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródlana niegazowana* 300 ml
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (<u>MLE.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z słodzikiem 250 ml		Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem (bez mleka) 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z słodzikiem 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (<u>MLE.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml		Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 30 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2366.71 kcal; Białko ogółem: 137.36 g; Tłuszcz: 102.36 g; Kw. tł. nasy.: 43.61 g; Węglowodany ogółem: 245.30 g; W tym cukry: 65.93 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sód: 2457.22 mg;	Wartość energetyczna: 2629.06 kcal; Białko ogółem: 146.86 g; Tłuszcz: 104.04 g; Kw. tł. nasy.: 43.97 g; Węglowodany ogółem: 300.84 g; W tym cukry: 68.60 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sód: 2925.49 mg;	Wartość energetyczna: 2442.70 kcal; Białko ogółem: 131.55 g; Tłuszcz: 100.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 276.38 g; W tym cukry: 44.35 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sód: 2709.77 mg;	Wartość energetyczna: 2484.21 kcal; Białko ogółem: 141.27 g; Tłuszcz: 91.48 g; Kw. tł. nasy.: 38.41 g; Węglowodany ogółem: 289.07 g; W tym cukry: 56.66 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sód: 2668.72 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-10-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna wielozłazista 50g 2 [Por] x 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Bułka pszenna wielozłazista 50g 2 [Por] x 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus zielony z ciecierzycy (z olejem) 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kakao na mleku b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Śliwka 150 g		Śliwka 150 g Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 200 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Woda źródlana 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Woda źródlana 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Woda źródlana 300 ml Brokuł gotowany* 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Woda źródlana 300 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 90 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 25 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 90 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 25 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 90 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 25 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml			
		Wartość energetyczna: 2665.45 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 84.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 391.38 g; W tym cukry: 121.04 g; Błonnik pok.: 39.68 g; Sód: 2154.69 mg;	Wartość energetyczna: 2621.55 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 83.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 384.10 g; W tym cukry: 112.86 g; Błonnik pok.: 42.38 g; Sód: 2027.59 mg;	Wartość energetyczna: 2200.68 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 301.54 g; W tym cukry: 50.70 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sód: 2826.58 mg;	Wartość energetyczna: 2803.76 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 83.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 424.89 g; W tym cukry: 142.99 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sód: 1919.53 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-10-20 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 90 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Gruszka 150 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml		Gruszka 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Woda źródlana niegazowana* 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (<u>MLE.</u>) Roladka drobiowa z marchewką pieczona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Sos bazyliowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (<u>MLE.</u>) Roladka drobiowa z marchewką pieczona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem (bez mleka) 250 g Roladka drobiowa z marchewką pieczona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (<u>MLE.</u>) Roladka drobiowa z marchewką pieczona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka pieczony 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml		Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka pieczony 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-banan 120g 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml			
		Wartość energetyczna: 2187.48 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 305.65 g; W tym cukry: 72.85 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sód: 2205.15 mg;	Wartość energetyczna: 2157.51 kcal; Białko ogółem: 113.18 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 304.27 g; W tym cukry: 74.47 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sód: 2223.79 mg;	Wartość energetyczna: 2009.27 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 61.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 281.84 g; W tym cukry: 47.67 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sód: 2098.68 mg;	Wartość energetyczna: 2177.47 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 304.47 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sód: 2368.47 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-10-21 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszena 50g 2 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab pieczony w rękawie 70 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka graham-pszena 50g 2 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab pieczony w rękawie 70 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka graham-pszena 50g 2 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 70 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab pieczony w rękawie 70 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN	Banan 200 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jabłko 150 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Banan 200 g Serek wiejski zmiasty bez laktozy 200g 1 szt (<u>MLE b/LAK</u>) Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Banan 200 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE</u>) Woda źródlana 300 ml		Ziemniaczana (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE</u>) Woda źródlana 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 200 g Woda źródlana 300 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g (<u>RYB</u>) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g (<u>RYB</u>) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 100 g (<u>RYB</u>) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2730.03 kcal; Białko ogółem: 129.81 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kw. tł. nasy.: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 405.27 g; W tym cukry: 110.06 g; Błonnik pok.: 41.95 g; Sód: 3471.13 mg;	Wartość energetyczna: 2326.03 kcal; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 333.78 g; W tym cukry: 69.81 g; Błonnik pok.: 40.75 g; Sód: 3323.46 mg;	Wartość energetyczna: 2288.61 kcal; Białko ogółem: 115.66 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 339.76 g; W tym cukry: 72.70 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sód: 3456.41 mg;	Wartość energetyczna: 2675.56 kcal; Białko ogółem: 126.76 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 409.90 g; W tym cukry: 107.88 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sód: 3120.15 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-10-22 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna wielozłazianista 50g 2 [Por] x 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z indyka pieczony 70 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z indyka pieczony 70 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna wielozłazianista 50g 2 [Por] x 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka pieczony 70 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z indyka pieczony 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Śliwka 150 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml		Śliwka 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor koktajlowy 80 g Mix салат 25 g		Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor koktajlowy 80 g Mix салат 25 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor koktajlowy 80 g Mix салат 25 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt Woda źródlana niegazowana* 250 ml
		Wartość energetyczna: 2648.43 kcal; Białko ogółem: 119.59 g; Tłuszcz: 101.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; W tym cukry: 65.20 g; Błonnik pok.: 37.73 g; Sód: 2512.25 mg;	Wartość energetyczna: 2582.28 kcal; Białko ogółem: 123.44 g; Tłuszcz: 93.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 337.08 g; W tym cukry: 64.66 g; Błonnik pok.: 42.10 g; Sód: 2036.85 mg;	Wartość energetyczna: 2335.42 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 80.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 320.06 g; W tym cukry: 44.72 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sód: 2189.30 mg;	Wartość energetyczna: 2314.32 kcal; Białko ogółem: 119.74 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 304.73 g; W tym cukry: 60.86 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sód: 2207.63 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-10-23 piątek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 25 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka graham-pszena 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 70 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Sałata lodowa 25 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 25 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 200 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Banan 200 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 200 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Woda źródlana 300 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem (bez mleka) 250 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Woda źródlana 300 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem (bez mleka) 250 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g Woda źródlana 300 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (<u>MLE.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda źródlana 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 3 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 3 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2441.86 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 90.34 g; Kw. tł. nasy.: 41.89 g; Węglowodany ogółem: 318.45 g; W tym cukry: 77.94 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sód: 3369.33 mg;	Wartość energetyczna: 2287.86 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 88.44 g; Kw. tł. nasy.: 41.23 g; Węglowodany ogółem: 287.10 g; W tym cukry: 55.59 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sód: 3379.33 mg;	Wartość energetyczna: 2272.53 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 85.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 293.64 g; W tym cukry: 55.00 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sód: 3057.40 mg;	Wartość energetyczna: 2307.32 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 331.93 g; W tym cukry: 86.29 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sód: 2366.45 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-10-24 sobota	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka pieczony 70 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z indyka pieczony 70 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Gruszka 150 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Gruszka 150 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Banan 1szt. 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Jabłko 150 g Woda źródlana niegazowana* 300 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml		Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z słodzikiem 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml		Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt Woda źródlana niegazowana* 300 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2281.87 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 329.13 g; W tym cukry: 76.05 g; Błonnik pok.: 44.88 g; Sód: 3058.53 mg;	Wartość energetyczna: 2357.87 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 332.63 g; W tym cukry: 74.25 g; Błonnik pok.: 45.21 g; Sód: 3962.53 mg;	Wartość energetyczna: 2138.82 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 54.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 330.70 g; W tym cukry: 72.63 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sód: 3263.98 mg;	Wartość energetyczna: 2103.08 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 317.58 g; W tym cukry: 57.44 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sód: 2910.18 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- KCR Bezlaktozowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2026-10-25 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna wielozłazista 50g 2 [Por] x 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna wielozłazista 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Hummus 70 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Woda źródlana niegazowana* 300 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Woda źródlana niegazowana* 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Woda źródlana niegazowana* 300 ml
	Obiad	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (<u>MLE.</u>) Kotlet schabowy - pieczony 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda źródlana 300 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Woda źródlana 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem (bez mleka) 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Woda źródlana 300 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Woda źródlana 300 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony w rękawie 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab pieczony w rękawie 40 g Ser topiony 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab pieczony w rękawie 70 g Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony w rękawie 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 25 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2568.01 kcal; Białko ogółem: 127.69 g; Tłuszcz: 92.67 g; Kw. tł. nasy.: 37.88 g; Węglowodany ogółem: 327.44 g; W tym cukry: 59.82 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sód: 2656.33 mg;	Wartość energetyczna: 2028.74 kcal; Białko ogółem: 116.36 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 267.31 g; W tym cukry: 44.49 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sód: 2315.69 mg;	Wartość energetyczna: 2011.97 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 261.93 g; W tym cukry: 30.94 g; Błonnik pok.: 35.50 g; Sód: 2804.50 mg;	Wartość energetyczna: 2204.04 kcal; Białko ogółem: 116.30 g; Tłuszcz: 71.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 288.67 g; W tym cukry: 48.45 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sód: 2699.08 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,